

# Aktiver April 2023

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



3 Hör auf deinen Körper und sei dankbar für das, was er leisten kann

4 Iss heute gesund und natürlich und trink viel Wasser

5 Verwandle heute eine regelmäßige Aktivität in ein spielerisches Tun

6 Mach eine Body-Scan-Meditation und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt

7 Nutze das frühe Morgenlicht, dimme das Licht am Abend

8 Gib deinem Körper einen Schub: Lache oder bringe jemanden zum Lachen

9 Mache deine Hausarbeit oder Aufgaben in einer lustigen Form der Bewegung

10 Gönn dir einen Tag ohne Technik oder Bildschirm und beweg dich

11 Setze dir ein Bewegungsziel oder nimm an einem Aktivitätswettbewerb teil

12 Beweg dich so viel wie möglich, auch wenn du dich drinnen aufhältst

13 Mach Schlaf zu deiner Priorität und geh früh ins Bett

14 Entspanne deinen Körper und Geist mit Yoga, Tai Chi oder Meditation

15 Sei aktiv und singe dazu (auch wenn es schräg klingt)

16 Geh in deinem Umfeld auf Entdeckungstour und nimm neue Dinge wahr

17 Sei draußen aktiv. Jäte Unkraut, streue Samen oder pflanze etwas ein

18 Probier eine neue Übung, Aktivität oder einen Tanzkurs (auch online) aus

19 Verbringe heute weniger Zeit im Sitzen. Steh auf und beweg dich öfter

20 Iss heute einen "Regenbogen" aus buntem Gemüse

21 Halte regelmäßig inne, um dich zu dehnen und zu atmen

22 Bewege dich zu deiner Lieblingsmusik. Leg dich richtig ins Zeug

23 Geh raus und mach eine Besorgung für einen lieben Menschen

24 Werde in der Natur aktiv. Füttere die Vögel oder gehe auf Wildtierbeobachtung

25 Heute ist bildschirmfrei! Nimm dir Zeit, dich aufzuladen

26 Mach eine zusätzliche Pause und geh 15 Minuten nach draußen

27 Mach eine lustige Übung, während du auf etwas wartest

28 Triff dich mit einem Freund zum Spaziergang und einem Gespräch

29 Werde Aktivist für eine Sache, an die du wirklich glaubst

30 Nimm dir heute Zeit zum Laufen, Tanzen, Schwimmen, Radfahren oder Dehnen

